



2022年2月28日配信号

まごころ事務局です。

皆様 いかがお過ごしでしょうか？

この冬の寒さは大変厳しかったように思います。北海道では、記録的な大雪の報道が続いております。くれぐれもお気をつけてお過ごしください。

東京では、ここ数日で春の足音がぐっと近づいてまいりました。皆様のお住いの地域ではいかがでしょうか？



先日近所で見つけた春の息吹を皆様にお届けします。桜のつぼみも膨らみ始めております。楽しみですね。

まごころ会員の皆様も、身近で春を見つけましたら、まごころ事務局まで、お写真を送ってください。

各地の春だよりを、次号でご紹介させていただきます。

今号の目次

- ┆○ 世界のストーマ保有者の方々の体験談
- ┆○ 若いオストメイト交流会 in 横浜のご案内

世界のストーマ保有者の方々の体験談

ストーマを造設することで生活スタイルが変わることもあれば、変わらないこともあります。個人差はありますが、ストーマのある生活に慣れるまでに長い時間がかかる場合もあるかもしれません。

Dansac のブランドサイトには、世界中のストーマ保有者の方々のご経験を紹介するコーナーがあります。本日はその中のお一人をご紹介します。参考にしてみてください。

ビアンカ

2001 年から コロストミー（結腸ストーマ）

オランダ

【笑い話ではないけれど、笑い飛ばしてしまった】

私は 20 歳の時に、クローン病と診断されました。手術前の容態は極めて悪化していて、生きるか死ぬかの瀬戸際でした。あまりにも重篤だったため、3 週間の間に手術を 2 回行い、数日間集中治療室で過ごしました。容態がよくなり、私は少しずつストーマを受け入れ始めましたが、すぐには受け入れられませんでした。夫は本当に献身的に支えてくれています。常に私のそばにいてくれました。私たちはいつも冗談を言い合っていたので、ストーマについても笑い飛ばしたことは救いになりました。冗談を言って笑うことで、人生の明るい面を見ることができ、同時に気分もずっと楽になりました。

トラウマがあった私は誰かにお腹を触られるのを非常に恐れ、誰にも自分のお腹を触らせたくなかったので、ストーマの管理は自分でしました。問題なく管理できました。始めは単品系装具を使用していましたが、コントロールが難しく漏れがよく起こりました。私には二品系装具の方がずっと向いています。今では安心でき、漏れを心配することもなくなりました。面板は 3 日ごとに、ストーマ袋は毎日交換しています。

【隠さずオープンでいる】

手術の後、私のお腹が通常の状態に見えるようになるまでに、長い時間がかかりまし

た。お腹が膨らんでいたため、妊婦のように見えたのです。私は人からじろじろ見られ、ストーマが見えているのではないかと感じました。長いこと会っていなかった人から、出産予定はいつか聞かれることもありました。「ストーマ造設術をしたばかりなんです」と私は答えました。隠し事をしないことは、私にとって助けになりました。私はオープンな性格なので、ストーマを持っていることについて話せることができれば大きな助けになると思っています。タブーであってはいけないのです。オープンでいることは、ストーマ造設術を受けなければならない他の人々の助けにもなります。患者会でボランティアをしているとき、私はストーマがどんなもので、生活にどのような影響があるかについて話しています。ストーマを造設するぐらいなら死んだ方がましだと思っている人と話すときもありますが、私にはやるべきことがたくさんあります。その人たちと何回か話し合った後でも、まだそのように考える人もいました。そんなとき、私は悲しみに気が立ちになります。

【ストーマとヘルニア】

私は2回手術をしたため、ヘルニアを患いました。このため、お腹の見た目はあまりよくありませんが、私はそれでもストーマが大好きです。ストーマのおかげで、今までよりもずっと良い生活を送れるようになったからです。数か月以内に、私は直腸に癌のリスクがあるため、新たな手術を受ける予定です。ストーマとは残りの人生をともにしなければいけないので、ヘルニア手術も同時にやってもらえれば良いなと思っています。

【私の「新しい」生活】

私はストーマを造設しましたが、クローン病はいまだに患っています。つまり私は、以前の仕事には戻れないということです。あまりにも疲れ切っていて、ノートパソコンを抱えてソファに横になる以外は何もできず、患者会のウェブページの作業をした日もありません。今ではだいぶ良くなったので、私は美の専門家としての課程を修了し、メイキャップ係として研修を始めました。ストーマを持っているということは、自分のスキンケアも行き届いていなければならず、年齢を重ねるにつれ、自分自身の面倒を見ることはますます重要になります。私は自分のお肌を健康で良い状況に保つための努力をしています。

[ダンサックブランドサイト](#)
[ストーマ保有者の方々の](#)
[体験談はこちら](#)

若いオストメイト交流会 IN 横浜のご案内

3月27日(日)日本オストミー協会 横浜市支部で交流会を行います。大勢でまたワイワイおしゃべりしませんか？今回は、会場開催とオンライン両面での開催を予定しております。

★コロナ渦の状況により、オンライン開催に切り替える可能性があります。

ストーマの事、装具の事、仕事の事、生活の事等。一人で悩んでないで、同じ境遇の人と交流しませんか？何より同じオストメイト同士で交流することが、一番の近道です。今回は、IBDでのオストメイトになられた方の体験発表もあります。

[若いオストメイト交流会](#)

[詳細はこちら](#)

[当日のプログラムは](#)

[こちら](#)

この交流会、毎回、多くの方に参加していただいております。「参加して良かった。」という声を多く頂いていますが、今回も盛り上がっていきたくと思っています。

参加のお申込はこちら

お問い合わせ：日本オストミー協会横浜市支部

〒222-0035

横浜市港北区烏山町 1752 障害者スポーツ文化センター横浜ラポール3F

電話：045-475-2061(火・木・土 10時～16時)

E-mail: yoa.2040.1@gmail.com

【まごころ事務局より】

全国どこからでも参加できます。ご興味のある方は、ぜひご参加ください。

一人で悩まず相談してください。

たくさんの仲間がいる“まごころ”で答えが見つかるかも知れません。ぜひお気軽にメール・LINEでご相談ください。

start@hollister.co.jp



LINEお友達募集中!

まごころ LINE公式アカウント開設しました!
お友達登録は ID:[@956fwfgo](#) で検索または、
右のQRコードよりどうぞ。



【編集後記】

今回も最後まで「まごころ通信」を読んでいただき、誠にありがとうございます。3月初旬から中旬にかけて、会報誌「まごころ VOL20」を会員の皆様に順次発送させていただきます。会報誌発送直後、お電話が大変込み合うことが予想されます。可能な限りメールや FAX でのお問い合わせをお願いいたします。また読

んでいただいた後の感想やインタビューの立候補もお待ちしております。どうぞよろしく願いいたします。

※尚、本メールと行き違いで配信停止、退会手続きをされた場合は何卒ご容赦ください。

※記載された内容は予告なく変更することがあります。

※このメールに掲載された記事を許可なく複製、転載することを禁じております。

※メールマガジンの配信停止をご希望の場合は、

配信停止希望と書いて、ご住所・お名前・電話番号と配信停止理由をご記載の上

Start@hollister.co.jp にメールをください。

Copyright(C) まごころ事務局 All Rights Reserved.

[発行・編集] 株式会社ホリスター

住所: 東京都品川区東品川 2-2-8 スフィアタワー天王洲 21 階